

# CORREIO CARIOCA

Tijuca | Grajaú | Andaraí | Vila Isabel



correiocarioca.com.br



/correiocarioca

INTERPRISE - CONTABILIDADE E CONSULTORIA

**CONTADOR - José Cardinelli**  
**ADVOGADO - Leandro Goulart**

**CONTABILIDADE:** Legalização e baixa de Empresas, ONG, e Social Doméstico, ME, **Imposto de Renda Física - Jurídica** Consultoria Fiscal - Contábil - **Pendências Receita Federal.**

**JURÍDICO:** Direito Trabalhista, Direito Consumidor, Direito Civil e Direito Empresarial.

**2576 2353 | 2577 4362 | Cel. 97986-1817**

Boulevard Vinte e Oito de Setembro, 112, sala 201, Vila Isabel - RJ  
E-mail: [interprisecontab@uol.com.br](mailto:interprisecontab@uol.com.br)  
[www.interprisecontabilidade.com](http://www.interprisecontabilidade.com)

Desde 2008 | Ano XII | Nº 133 | fevereiro de 2019

## Receitas Pág. 3

Prepare o estômago para o carnaval!

## Saúde Pág. 4

Ameaça silenciosa: câncer de ovário.

## Sexo Pág. 6

A "mágica" da pílula azul.

## Odonto Pág. 7

Nova coluna tem o foco nas crianças.

## Turismo Pág. 8

A maravilhosa cidade do Porto.

## Teatro Pág. 11

Mude! Vire um ator ou uma atriz!

**ANUNCIE! 3681-5302 e 98738-5283** ATENDIMENTO [2ª a 6ª, de 9 às 19h]  
Comercial: [publicidade@correiocarioca.com.br](mailto:publicidade@correiocarioca.com.br) | Redação: [redacao@correiocarioca.com.br](mailto:redacao@correiocarioca.com.br)

Foto: Correio Carioca



## A CULPA É DE QUEM?

Veio a primeira chuva e a cidade parou. As autoridades públicas se isentam de responsabilidade e o prefeito diz que a culpa é da natureza. Só que os especialistas discordam. [Pág 2.](#)



ADVOCACIA & ASSESSORIA  
CONSULTORIA JURÍDICA

ALINNE ELIAS  
OAB/RJ 173.925

(21) 4104-7839  
(21) 98372-4480

Novo horário de funcionamento: 8 às 20h

[www.aejus.com.br](http://www.aejus.com.br)  
atendimentoaejus@gmail.com

Rua Padre Elias Gorayeb, 15 - Sala 802 - Tijuca  
CEP 20520-140 - Rio de Janeiro  
(esquina c/ Rua Conde de Bonfim ao lado da Praça Saens Peña)

## COMPRO TUDO ANTIGO

### DA. VITÓRIA ANTIGUIDADES

Louças - Cristais - Marfins - Relógios  
Faqueiros - Quadros - Pratarias - Móveis  
Mármore - Lustres Bijouterias - Miudezas - Santos  
Malas - Bronzes - Moedas - Joias - Biscuit - etc.

PAGO EM DINHEIRO RETIRO NA HORA

Ligue ou mande seu e-mail:  
[vitoriaantiguidades@hotmail.com](mailto:vitoriaantiguidades@hotmail.com)

Tels.: 2235-1578 / 99839-8384



centroOdonto  
Clínica Odontológica

Particular e Convênios

Rua Major Ávila, 455 - Loja G

| TIJUCA (21) 3557-0154 | (21) 3557-0384

## SALÃO TIJUCANO

Tradição e Qualidade

### Barba, Cabelo e Bigode

**CORTES A PARTIR DE R\$ 25,00**

Atendimento: 7h às 20h ☎ 3648-1335  
Rua General Roca, 586 - Loja B - Praça Saens Peña

**LEVE ESTE E GANHE 10%**

## ANUNCIE NA CAPA PROMOÇÃO!

Só

**R\$ 114,90 p/mês - contrato de 6 meses**  
(DIREITO A MIL CARTÕES DE VISITA!!!)

**R\$ 124,90 p/mês - contrato de 4 meses**

**R\$ 135,00 p/mês - contrato de 3 meses**

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283  
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

Aniversário Jantar Comemorativo  
Casamento Coquetel  
Bodas de Casamento Coffee Break  
15 Anos Mesa de Frios



Ornamentação

thiagoseventos@gmail.com ☎ (21) 3181-8525 ☎ (21) 98899-2205  
[www.thiagoseventos.com.br](http://www.thiagoseventos.com.br) ☎ Rua Felipe Camarão, 08  
Thiagos.maracana Maracanã/RJ

## PLANO DE SAÚDE INDIVIDUAL - FAMILIAR - EMPRESA

Plano empresa a partir de 2 vidas podendo ser MEI **CONSULTE!**

Planos (00 - 18 anos)

ASSIM SAÚDE de CNPJ R\$ 127,00	Intermédica de CNPJ R\$ 106,21	Amil de CNPJ R\$ 99,11
--------------------------------	--------------------------------	------------------------

Planos (02 - 18 anos)

ASSIM SAÚDE estudantes R\$ 176,75	Amil p/ estudantes R\$ 144,30
-----------------------------------	-------------------------------

### PLANO DENTAL

Cuide da Saúde Bucal **PROMOÇÃO**

**R\$ 27,00**

Amil CNPJ sem carência

**PROMOÇÃO DESCONTO** na contratação dos Planos de Saúde! Ligue! Vamos até você! [saudemais@globo.com](mailto:saudemais@globo.com)

TIM vivo 4102-2553 Fixo 96975-8666 99728-8091

Trabalhamos com vários planos. Confira!



# NATUREZA OU DESCASO?

As consequências das chuvas do início de fevereiro deixaram um recado: nossa cidade é frágil.

Foto: Correio Carioca



“A culpa é de quem?”, diz uma canção da banda Legião Urbana, que nada tem a ver com as chuvas de fevereiro. Mas é essa a pergunta do carioca, hoje. Aliás, uma delas. A outra é: as tragédias podem ser evitadas?

A primeira forte chuva veio com uma das maiores ventanias da história da cidade e destruiu o que estava pela frente. Estradas bloqueadas, centenas de árvores tombadas, bairros inteiros sem energia por mais de 24 horas, carros virados e batidos, carros em rios e canais, casas e encostas desmoronadas, ônibus soterrado e mortes. O saldo trágico foi notícia em todo o mundo.

Os bairros da Grande Tijuca não foram exceção e a região parou por horas. A Avenida Maracanã voltou a ficar alagada e intransitável por determinado momento, a Autoestrada Grajaú-Jacarepaguá e o Alto da Boavista foram totalmente interditados nos dois sentidos, com risco de desabamentos. Alguns pontos pareciam cachoeiras. Em Vila Isabel, o alagamento de algumas ruas impedia a travessia de pedestres. No Grajaú, bairro conhecido por ser ricamente arborizado, carros foram atingidos por galhos e várias árvores tombaram. Algumas casas também foram atingidas. Faltou energia elétrica em várias áreas. “Passei pela rua Farias Brito no dia seguinte e simplesmente havia uma árvore sobre uma casa”, contou seu Antônio Nunes, morador do Andaraí, há 40 anos. Segundo ele, poucas vezes viu coisa igual.

O Governador Wilson Witzel colocou a culpa nos governos municipais “Isso é fruto do abandono das cidades, especificamente do Rio de Janeiro. O resultado são essas tragédias que estamos assistindo, afirmou Witzel. Depois, lembrou que é problema antigo: “Já são décadas de abandono. O problema não é de 2016 para cá”, aliviando a gestão do prefeito Marcelo Crivella. Este, por sua vez, colocou a culpa na natureza: “Ninguém esperava. Foi algo extraordinário. Foi uma chuva que a recorrência é mais de 100 anos, 120 anos”.

Há 5 anos na Argentina, o executivo carioca Vítor Antunes não concorda. “Aqui foram feitas obras de escoamento e funcionou, não dá para colocar a culpa na natureza”.

Especialistas também discordam. Já em 2011, era consenso afirmar que as tragédias podiam ser minimizadas. Naquela altura, a Austrália teve a segunda maior enchente da sua história e serviu de exemplo por ter bem menos vítimas fatais do que as causadas pela tragédia na região serrana no mesmo período. Passaram-se 8 anos e as autoridades públicas não aprenderam a lição.

Voltando à entrevista com o prefeito, Crivella foi indagado se faltou investimentos na área. Respondeu que estes estão sendo feitos, mas admitiu que as dívidas deixadas pela gestão passada, com relação às olimpíadas de 2016, o impedem de investir como gostaria.

E para você, leitor: a culpa é de quem?

Correio Carioca no Facebook e Instagram



**ARMENIA CRISTINA DIAS LEONARDI**

Advogada  
Aquisição de Nacionalidade  
Responsabilidade Civil  
Direito de Família

21 99587-9222  
acdleonardi@gmail.com

## Mudanças



**À PORTUGUESA**

25 anos de experiência



Temos guarda móveis.  
Atendimento 24 horas.

Tels.: 2247-2687 | 96572-4725 | 98309-0898  
wilcaportuguesa@hotmail.com

Caminhão Semanal para: Curitiba . Porto Alegre  
Brasília . Nordeste . São Paulo

## FAZEMOS IMPOSTO DE RENDA



COM HORA MARCADA

De 2ª a 6ª feira - 10 às 17 horas  
Av. 28 de Setembro, 252 casa 01  
Vila Isabel

Tel. 2576-7580 | 97622-2521  
nazarethwilma@gmail.com

## Nutrideal faz sua festa mais gostosa!



### Sua festa com praticidade

**KIT 1 - 8 PESSOAS R\$ 125,00**

100 Salgadinhos  
2 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda pequena  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 2 - 12 PESSOAS R\$ 168,00**

150 Salgadinhos  
3 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda pequena  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 3 - 16 PESSOAS R\$ 241,00**

200 Salgadinhos  
4 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda média  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 4 - 20 PESSOAS R\$ 284,00**

250 Salgadinhos  
5 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda média  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 5 - 30 PESSOAS R\$ 406,00**

350 Salgadinhos  
7 Refrigerantes (2L)  
1 Torta redonda grande  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

**KIT 6 - 50 PESSOAS R\$ 601,00**

500 Salgadinhos  
12 Refrigerantes (2L)  
1 Torta retangular  
Guardanapos e copos  
1 Vela estrela de prata

### Aceitamos Encomendas



Rua Uruguai, 151  
Tijuca

# 2208-4908



# CURIOSIDADES...

## MOTIVO DA FUNDAÇÃO DO RIO

Não tendo sido colonizada pelos portugueses, em virtude da hostilidade dos indígenas tupinambás (tamoios) e goitacás estabelecidos neste litoral, entre 1555 e 1567, a baía de Guanabara foi ocupada por um grupo de colonos franceses, sob o comando de Nicolas Durand de Villegagnon, que aqui pretendiam instalar uma colônia de povoamento, a chamada "França Antártica".

Visando a evitar esta ocupação e a assegurar a posse do território para a Coroa Portuguesa, em 1º de março de 1565, foi fundada a cidade do Rio de Janeiro, por Estácio de Sá, vindo a constituir-se, por conquista, a Capitania Real do Rio de Janeiro.

## POR QUE O RIO FOI CAPITAL?

No século XVIII, a capital do Brasil era Salvador, devido à cana de açúcar, mas foi transferida para a cidade do Rio de Janeiro, devido à consequência da nova realidade econômica a partir daquele mesmo século. Nos fins do século XVII, apareceram as primeiras notícias sobre a existência de metais preciosos no interior do território brasileiro, especialmente o ouro. Para lucrar com a extração aurífera, os portugueses criaram uma série de impostos e exigências na exploração das minas, com as vias de acesso sendo duramente fiscalizadas. Nesse conjunto de novas ações, a mudança da capital para o Rio de Janeiro foi uma importante ação para que os lucros da mineração fossem regulados.

## O SURGIMENTO DAS FAVELAS

Durante os anos de 1800, o Rio foi palco de grandes acontecimentos políticos. Em 1889 uma mobilização militar foi responsável por derrubar a ordem imperial e instalar o regime republicano. Apesar da mudança de governo, o Rio de Janeiro continuou como capital do Brasil.

Reformas aconteceram no governo do presidente Rodrigues Alves, de 1902 a 1906. Os antigos cortiços da região central, então ocupados por pessoas de baixa condição econômica, foram tomados pelas autoridades. Os que tiveram suas casas tomadas foram obrigados a improvisar novas moradias em regiões próximas aos morros cariocas. Formavam-se as primeiras favelas do Rio de Janeiro.

# DELÍCIAS CASEIRAS

PATROCINE ESTA COLUNA! UMA DAS MATÉRIAS MAIS LIDAS DO JORNAL!

## PREPARE-SE PARA O CARNAVAL

### FEIJOADA

Ingredientes: 1 kg de feijão preto, meio quilo de lombo salgado (bem magro), 300 grs. de linguiça de padre, 300 grs. de bacon, 300 grs. de linguiça fina, 300 grs. de carne seca, 300 grs. de pé de porco, 300 grs. de orelha de porco, 300 grs. de rabo de porco, 300 grs. de costela de porco, óleo, 1a cebola grande, 3 dentes de alho e 3 folhas de louro.

Modo de fazer: de véspera deixe de molho numa panela alta com bastante água as carnes salgadas: o lombo, a carne seca, o pé, a orelha, o rabo e a costela. Troque a água algumas vezes. No dia seguinte coloque todas as carnes numa panela com bastante água e leve ao fogo para dar uma escaldada rápida. Escorra bem. Cate e lave o feijão deixando escorrer toda a água. Num panelão alto ponha óleo o suficiente, a metade do bacon partidinho, a cebola bem partidinha, os dentes de alho picadinhos e deixe refogar. Logo depois junte o feijão preto, as carnes partidas, as folhas de louro e cubra com bastante água. Prove para ver se precisa colocar sal (geralmente não necessita). Deixe cozinhar em fogo baixo até o caldo ficar bem grosso. Servir com arroz branco, farofa de bacon e linguiça, couve à mineira e laranjas descascadas e partidas.

Observação: quantidade para muitas pessoas. Diminua a quantidade de todos os ingredientes conforme foi o caso.

### COUVE À MINEIRA

Ingredientes: dois molhos de couve, dois dentes de alho, sal a gosto, água fervente e azeite.

Modo de fazer: enrole as folhas de couve juntas e bem apertadas. Corte em tiras bem fininhas. Coloque água para

ferver e jogue sobre a couve partida para escaldar; escorra bem. Numa frigideira alta es quente o azeite, coloque todo o alho bem picadinho até dourar. Logo depois adicione a couve picadinha, coloque sal a gosto e deixe refogar, mexendo sempre até ela ficar bem cozida.

Observação: quantidade para poucas pessoas. Se necessário aumente os ingredientes de forma proporcional.

### BOLO CABOCLO

Ingredientes massa: 3 ovos, uma xícara (chá) de leite, 3 xícaras (chá) de farinha de trigo, 2 xícaras (chá) de açúcar mascavo, 1 colher (sopa) de fermento em pó e 3 colheres (sopa) de margarina.

Ingredientes recheio e cobertura:

3 xícaras (chá) de leite, 1 colher (sopa) de margarina derretida, 3 colheres (sopa) de amido de milho, 3 colheres (sopa) de açúcar mascavo, 1 xícara (chá) de chocolate em pó e 1 colher (sobremesa) de canela em pó.

Modo de fazer massa: Na batedeira bata os ovos, o açúcar e a margarina até fica um creme esbranquiçado. Depois vá juntando aos poucos os outros ingredientes e continue batendo até a massa abrir bolhas. Unte um tabuleiro, coloque a massa e leve para assar em forno pré-aquecido (mais ou menos 40 minutos).

Modo de fazer recheio e cobertura: Dissolva o amido no leite e coloque numa panela junto com a margarina derretida e acrescente os outros ingredientes, menos a canela. Leve ao fogo, mexendo sempre, até formar um creme mole. Quando retirar a panela do fogo misture a canela mexendo bem. Divida o bolo em duas partes, recheie e cubra com este creme.

**M.L.O**  
Cuidadores de Idosos  
Plantões  
6h - 12h - 24h



5% de desconto em cima do valor dos plantões de 6, 12 e 24 horas, nos dois primeiros meses.  
Equipe organizada, profissional e legalizada, com cuidadores e enfermeiros.

(21) 98642-5172  mirnalucia@outlook.com

## DESENTUPIMENTOS DE ÁGUA LIMPA

AQUECEDOR NÃO LIGA?  
POUCA PRESSÃO DE ÁGUA?

NÃO QUEBRE SEU BANHEIRO  
OU COZINHA PORQUE SEUS  
CANOS ESTÃO ENTUPIDOS

MÉTODO DE LIMPEZA SEM  
PRODUTOS QUÍMICOS, SEM  
PRESSÃO E SEM QUEBRAR.  
ÁGUA QUENTE E FRIA

ORÇAMENTO **GRÁTIS**  
VOCÊ SÓ PAGA SE FICAR  
SATISFEITO  
JEFERS

**3852-2330 / 99399-3744**

Traga este anúncio e ganhe 10% de desconto!!!



**adriana couto**  
BIJOUX

 3185-3331

Rua Conde de Bonfim, 346 - quiosque 3  
Galeria Vitrine da Tijuca - Praça Saens Peña

## ALUGO CASA

Casa de Vila, na R. Aquidabã, 422  
Casa 8 Ap. 101 - Méier  
Sala, Quarto c/ armário embutido,  
banheiro e Cozinha com azulejo até  
o teto, Área de Serviço.  
Sem garagem.

 98474-1136



ADVOCACIA . CÍVEL . CONDOMINIAL  
DEFESA DO CONSUMIDOR

Advogada Vera Feliciano

E-mail: verfeli\_9@hotmail.com

Tel.: 98048-9204



**ANUNCIE!****3681-5302 | 98738-5283**TIRAGEM MENSAL  
10 MIL EXEMPLARES**EXPEDIENTE**ZONA NORTE  
10 MIL EXEMPLARES  
(O único com distribuição de reposição.)

Telefone: 3681.5302 | 98738-5283

Atendimento Zona Sul: 2ª a 6ª, das 9h às 19h.

E-mails: publicidade@correiocarioca.com.br

redacao@correiocarioca.com.br

Site: www.correiocarioca.com.br

Twitter: @correiocarioca

Facebook: www.facebook.com/correiocarioca

**Jorn. Resp.:**

Luiz Jardim - Reg: JP24.112/RJ

**Comercial e Marketing**

Luiz Jardim

**Diagramação:**

A&amp;S Mkt Direto

**Artes Gráficas:** Márcia Oliveira**Equipe de Redação e Fotografia:**

Eduardo Oliveira, Raquel Lima,

Antonio da Silva e Fernando de Andrade.

**Impressão:** A Tribuna**Fundadores:** Rodrigo Silva e Luiz Jardim**Anuncie no Correio Carioca Zona Sul também e seja visto em 20 mil jornais. Botafogo, Humaitá e Urca.**

Informes Publicitários e anúncios são de responsabilidade exclusiva de seus autores, não cabendo ao jornal nenhuma responsabilidade sobre os mesmos.

**AMEAÇA SILENCIOSA**

Câncer de ovário tem sintomas discretos e pode evoluir rapidamente se não tratado em estágio inicial.

Pouco se ouve falar sobre câncer de ovário, mas atualmente é considerado o tumor ginecológico mais difícil de ser diagnosticado em fases iniciais e por isso, combatido. De acordo com dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), serão registrados em 2019 no Brasil aproximadamente seis mil novos casos de câncer de ovário, sendo que cerca de 70% destes, o diagnóstico se faz em estágios avançados da doença (III e IV).

De acordo com Dra. Michelle Samora, oncologista do Centro Paulista de Oncologia CPO – Grupo Oncoclínicas, o câncer de ovário possui maior incidência principalmente em mulheres acima dos 60 anos e o risco de uma mulher desenvolver este câncer ao longo da vida é de 1,3%.

Entre os fatores que contribuem para um risco aumentado desta doença estão a primeira menstruação precoce (abaixo dos 12 anos), menopausa tardia (acima dos 52 anos), obesidade e tabagismo. Por outro lado, a gravidez, a amamentação e o uso de contraceptivos orais agem reduzindo o risco do câncer de ovário. “Estudos recentes demonstraram que mulheres que fizeram uso contínuo de anticoncepcionais por período superior a cinco anos, houve uma diminuição em até 60% da incidência deste de câncer”, diz Dra. Michelle Samora.

Cerca de 15% dos tumores ovarianos são decorrentes da predisposição genética hereditária, herdada de pai ou mãe. No entanto, a especialista ressalta que as mutações genéticas que predispõe ao câncer de ovário podem não se limitar a mulheres com uma forte história familiar da doença. De fato, cerca de 1/3 das pacientes portadoras da mutação do gene BRCA (principal gene envolvido no surgimento desta doença) não apresentam sequer um familiar portador de câncer! É por este motivo que ao se realizar o diagnóstico de câncer de ovário, todas as mulheres devem ser testadas geneticamente.

Aquelas mulheres sabidamente portadoras de mutação no gene BRCA tem um risco de desenvolver o câncer de ovário ao longo da vida de 25 a 45%, muito acima do risco

de uma mulher não portadora de alteração genética. “Nesta situação, é possível indicar medidas como a cirurgia preventiva de retirada dos ovários e tubas uterinas, uma vez que este procedimento reduz em 96% o risco de desenvolvimento do câncer de ovário. Esta é uma decisão que deve ser tomada de forma conjunta pela paciente e seu médico”, pontua a oncologista do CPO.

**FIQUE ATENTO AOS POSSÍVEIS SINAIS E AOS TRATAMENTOS**

Pouco se sabe sobre o mecanismo ou tempo de progressão do câncer de ovário localizado para o disseminado. E, até o presente momento, não há exames indicados para triagem do câncer de ovário na população em geral ou naquelas portadoras de mutação no gene BRCA - mesmo com várias modalidades de exames já avaliados, incluindo ultrassom, exames de sangue ou mesmo tomografia anuais.

O sintoma do câncer de ovário é discreto e demora a se manifestar. Por isso, na maioria dos casos, é diagnosticado tardiamente, quando a doença já se espalhou pelo aparelho reprodutor e outros órgãos abdominais. Quando aparentes, pode ocorrer um aumento do volume abdominal, dor, alterações no ciclo menstrual, no hábito urinário e intestinal.

“O problema é que os sintomas, quando aparentes, são parecidos com os desconfortos do dia a dia da mulher e, na maioria dos casos, são deixados de lado. Por isso, é recomendado que a mulher procure um especialista caso perceba qualquer alteração, mesmo que pareça usual.”, afirma Dra. Michelle Samora.

A definição do tratamento para pacientes com câncer de ovário depende do tipo e estágio da doença. “Em linhas gerais, a cirurgia ainda é o principal tratamento e a quimioterapia pode ser indicada, dependendo do caso, antes e/ou após a intervenção cirúrgica”, explica Dra. Michelle Samora. “Em casos selecionados do desenvolvimento do câncer de ovário em idade fértil, o tratamento visando a manutenção da fertilidade feminina, deverá ser particularizado” finaliza a oncologista.

**PINHEIRO LIMA ADVOCACIA**ADVOGADO TITULAR  
JOSÉ LUIZ DE OLIVEIRA PINHEIRO LIMA  
OAB/RJ: 161560Revisão de Fundo de Garantia,  
Plano de Saúde, INSS, Conta de Luz  
e isenção de Imposto de Renda

Av. Presidente Wilson, 231, 14º andar

Cível - Trabalhista - Previdenciário  
Juizados - Inventários - Família  
Empresarial - TributárioAtendimento  
com hora marcadaTel.: 3554-6655 | 98799-0412  
pinheirolimaadvocacia@gmail.com

Aulas de cavaco

**ALESSANDRO VALENTE**

(21) 96521.1020

/alessandromusicovalente

**SALVE UMA VIDA. DOE SANGUE!****CONTADORA ROMA****ABERTURA DE EMPRESA GRÁTIS!**

Acesse: www.contadoraroma.com.br

Rua Barão de Mesquita, 663 lj 19 - Tijuca

Contadora Roma (21) 4042-8858

**Estética Global FACE E CORPO**

**PROMOÇÃO!** 50% de desconto em 30 min. de massagem relaxante em colchão massagedor. Sai por 25 reais!

Face Micropigmentação de Sobrancelhas  
Aparelhos Modernos e  
Cosméticos Nanotecnológicos

Corpo

Esteticista Vanda  
Pós Graduada em Estética Clínica

(21) 99178-1016  
Boulevard 28 Office - Sala 418 | Boulevard 28 de Setembro, 62  
Vila Isabel - em frente ao Hospital Pedro Hernesto

**GRUPO R2 ASSESSORIA CONTÁBIL**

Empresa especializada na área contábil, fiscal e do departamento pessoal, que facilitem as tomadas de decisões dos diretores, sócios, investidores e financiadores de projetos sociais.

Venha nos conhecer, acesse no site

**www.r2assessoria.com.br**

e conheça um pouco mais da nossa missão, visão e valores ou entre em contato através dos...

...Fones: 21-2210.0859  
| 3247.4843 ou 8216.9954



# Amoedo

HOME DECOR

## RENOVE, TRANSFORME E DECORE



Informações:  
(21) 2199-1290

COMPRE PELO SITE  
[amoedo.com.br/amoedo-home-decor](http://amoedo.com.br/amoedo-home-decor)

  SIGA E CURTA  
/ amoedohomedecor

 **NITERÓI**  
Rua São Lourenço, 87  
(próximo a Rua Marquês do Paraná)

 **RECREIO DOS BANDEIRANTES**  
Av. Das Américas, 21777  
(próximo a subida da Grota Funda)



**TEMOS ESTACIONAMENTO**

**Amoedo**  
Construir, reformar e decorar não tem segredo.

**Amoedo**  
HOME DECOR

**Amoedo**  
DESIGN





## AMÉRICA, CAMPEÃO CARIOCA



O título do Mecão - apelido carinhoso da torcida, é importante até hoje, pois foi o último ganho pelo simpático clube tijuicano na esfera estadual. O nome do técnico Jorge Vieira, falecido há alguns anos, está gravado para sempre no coração de todo torcedor alvirrubro.

Nessa época dourada do futebol brasileiro, quando América e Bangu eram fortes, o Rio de Janeiro tinha seis clubes grandes, e até mesmo os clubes de menor investimento montavam grandes equipes, revelavam ótimos talentos e faziam frente à elite do estado.

A campanha do Diabo - outro apelido do clube, no estadual de 1960 foi recheada de grandes vitórias (foram 16 no total) e apenas uma derrota, para o Bangu.

Na grande final, assistida por cerca

de 100 mil espectadores, o Mecão derrotou o Fluminense por 2x1. Após começar perdendo (gol de Pinheiro), o ponta-esquerda Nilo empatou o jogo para o América.

Faltavam poucos minutos para acabar a decisão e o Fluminense jogava pelo empate quando o lateral Jorge, aproveitando um rebote do goleiro Castilho, colocou a bola para dentro da baliza tricolor. Era o gol do 7º título estadual do clube tijuicano.

Time do América campeão em 1960: Ari, Jorge, Djalma, Wilson Santos e Ivan; Amaro e João Carlos; Calazans, Antoninho (Fontoura), Quarentinha e Nilo. Treinador: Jorge Vieira. Um fato curioso é que Jorge tinha apenas 26 anos quando sagrou-se campeão com o América.

## Sexo sem Mistério



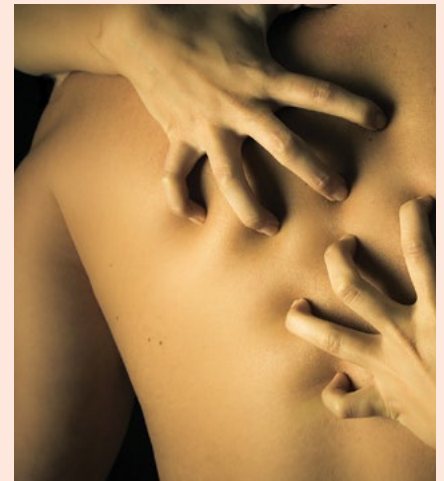
### A MÁGICA AZUL

Sabemos que o Viagra® mudou o comportamento sexual. O que talvez poucos saibam é que pertencente a Pfizer (patenteado até 2010), hoje outros laboratórios comercializam a substância. Quem comprou sabe o quanto esse é um artigo de consumo caro e a entrada de novos concorrentes pela indústria farmacêutica possibilitou a diminuição do custo final.

Vale lembrar que a facilitação da ereção obtida pelo consumo do Viagra® acontece por ele ser um vaso-dilatador e não um milagre que se compra na esquina. É necessário sentir desejo, resposta fisiológica anterior a excitação e, por isso, o uso vulgar, como atributo para melhorar performance, é placebo.

Agente de uma revolução na sexualidade masculina - e, por consequência, na vida sexual dos casais, tais medicamentos cumpriram o que lhes era proposto: combater de forma eficaz a dificuldade eretiva orgânica, devolvendo a segurança perdida.

Mesmo com seu benefício inegável, o cidrato de sildenafil pode ter um efeito colateral perigoso para o homem, que é torná-lo ainda mais displicente com a saúde. É preciso ir além das soluções mágicas e buscar um estilo de vida



longe dos exageros ou vícios, pensando na saúde como algo integral e não compartimentos separados.

De repente, anos de pesquisa sobre as causas físicas, psíquicas e comportamentais da disfunção erétil, além de calhamaços de estudos sobre sexualidade humana foram colocados de lado, pois a solução se apresentou - a custos elevadíssimos, é verdade - na forma de algo que não exige altas reflexões existenciais nem mudança de hábitos ou atitudes.

*Dra. Ana Paula Veiga*

## PERSONAL ORGANIZER (ORGANIZADORA DE AMBIENTES)

Que tal começar o ano novo com a casa organizada?  
Dê de presente!



Residencial - Closet - Despensas  
Recém-Casados - Office - Baby - Pré e Pós Mudança - Acumuladores - Pós-Luto

Lurdes D'Elia

99341-7171

Instagram :lurdesdelia

ltd.delia@gmail.com

Kátia Monteiro

98143-6703

katiaprmonteiro@terra.com.br

ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO

## G. MARTINS REFORMAS

TRABALHAMOS COM REFORMAS E CONSTRUÇÕES EM GERAL

CNPJ 13.555.484/0001-87

Impermeabilizações em Geral | Hidráulica | Elétrica  
Forros em PVC e Drywall | Serviços de Solda | Serralheria

PARCELAMOS - ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO - TEMOS NOTA FISCAL

3495-7302 | 96404-2153 | 96404-2189

## EMPRÉSTIMO

Compramos Sua Dívida

ESTADUAL / FEDERAL / MUNICIPAL  
MARINHA / EXÉRCITO / AERONÁUTICA  
APOSENTADORIA E PENSIONISTAS DO INSS  
GUARDA MUNICIPAL / COMLURB

\*TRABALHAMOS COM VÁRIOS BANCOS

J. Rangel - Agenciador Autorizado  
Sem consulta ao SPC e SERASA  
ATENDIMENTO EM DOMICÍLIO

sousarangel@hotmail.com  
99997-4412 / 98610-2384 / 99177-4033 / 96990-8235

## MONTADOR DE MÓVEIS

Montagem  
Desmontagem  
Manutenção  
Pequenos Reparos



Alessandro - Orçamento Grátis  
3979.5189 | 98225.8146 | 99165-5309

## MUSIC SYSTEM

CURSOS DE PIANO E TECLADO

Elimine o stress através da música!

- Cursos práticos, objetivos e individuais.
- Repertório personalizado, instrumentos modernos e ambiente climatizado.
- Condições de matrícula: 1) Estar vivo; 2) Ter entre 7 e 177 anos.

Direção: Prof. Luiz Daniel (autor de vários livros de sucesso, formado na UFRJ, pianista de vários artistas)

Quer tocar JÁ, venha para CÁ!

(21) 98507-2424

music.system@gmail.com

/musicsystemcursosdeteclado

Convênios: PETROBRAS, BNDES, CAIXA, BB, Justiça e outros.

(21) 3559-1905

Rua Alcindo Guanabara, 17  
Sala 614 - Cinelândia - RJ



## COLUNA APRENDENDO NO MUNDO COACHING

# VOCÊ SABE SE COMUNICAR COM EFICIÊNCIA?

A comunicação pode transformar seus resultados!

A comunicação é um dos mais importantes pilares para o sucesso, se você não consegue perceber o poder da comunicação eficiente, pare tudo! Comece agora a refletir sobre como a sua comunicação pode ser elevada ao nível de excelência.

Existem milhares de estudos e pesquisas sobre comunicação verbal e não verbal e sua influência na qualidade de vida das pessoas, tanto na vida pessoal, quanto profissional.

Como você se comunica com você mesmo e como você se comunica com as pessoas no seu ambiente de trabalho?

Hoje, o foco é a sua comunicação interna. Entenda seus pensamentos, identifique esse diálogo interno entre o seu "eu" que quer poupar energia, permanecer na zona de conforto, ter prazeres pequenos e seu "eu" que deseja uma vida de realizações, mais saudável, com mais harmonia nos seus relacionamentos, disposto a entrar em ação na busca de resultados positivos em todas as áreas da vida.

Perceba que desde a hora que acordamos, existe um diálogo na nossa cabeça, uma verdadeira comunicação

interna que está permanentemente discutindo qual decisão tomar, uma voz diz "Levanta, vai fazer exercício!", outra voz diz: "Ah, dorme mais um pouco, você merece.", ou "Vou ler aquele livro.", e " Vou deixar par ler depois, vou me distrair nas redes sócias." E assim, quase sempre, aquela voz que quer que você permaneça em uma zona de conforto, sem buscar o desenvolvimento, é a voz mais ativa. Basta! Tome as rédeas desse diálogo! No início, vai parecer difícil, mas em pouco tempo você vai sentir o poder de calar a voz sabotadora, o poder de se comunicar com você mesmo com determinação, positividade, segurança e principalmente, com amor, se ame e faça o melhor sempre na sua vida!

No próximo mês, veremos que atitudes assertivas podem melhorar sua comunicação no ambiente de trabalho e trazer resultados de excelência.

Saiba como o coaching pode te ajudar a mudar e melhorar sua performance na vida pessoal e profissional, mande sua pergunta por e-mail, será um prazer tirar suas dúvidas.

*Aprendendo no mundo Coaching*  
Carol Lima | olive.carol@hotmail.com



### Clínica Odontopediátrica Dente de Leite

Dra. Thayse C. de A. Brandi - CRO/RJ: 42.316 | 2115-0878 / 98373-0878  
Rua Barão de São Francisco, 322 | drathaysebrandi@gmail.com  
sala 504 - Vila Isabel. | Dente de leite (brandithayse)



## A SAÚDE ORAL DO SEU BEBÊ COMEÇA DURANTE A GESTAÇÃO

A gestação é o momento onde se planeja o futuro brilhante do seu bebê. Mas é importante que a grávida cuide da sua saúde bucal, evitando assim doenças orais. Crianças comumente copiam os hábitos de higiene oral dos pais durante o crescimento, por isso é importante que se mantenham hábitos de higiene oral antes mesmo do nascimento do bebê.

Por isso, o pré-natal odontológico é fundamental, pois a saúde do bebê começa pela boca da mãe. As consultas odontológicas devem ocorrer e são fundamentais para a saúde geral da gestante, além de orientar e esclarecer sobre dúvidas, prevenir e tratar doenças que possam comprometer a saúde da mãe e do bebê.

A gestante não só pode, como deve receber tratamento odontológico quando necessário.

É aconselhável que toda mamãe visite seu dentista durante a gestação, a fim de prevenir e/ou tratar doenças orais mais comumente citadas durante a gravidez como: cárie, erosão dentária, gengivite, hiperplasia gengival, granuloma gravídico e xerostomia. O tratamento

odontológico necessário pode ser fornecido seguramente em todas as fases da gestação.

O conforto da gestante é o segredo para uma boa experiência no dentista. A gestante deve informar caso não se sinta confortável na cadeira odontológica.

A fim de se obter uma saúde oral adequada é recomendado:

- Escovar os dentes com pasta fluoretada 2 ou 3 vezes ao dia, e usar fio dental. Sempre escovar antes de dormir.
- Trocar a escova a cada 3 ou 4 meses.
- Se necessário, usar enxaguante bucal diariamente após o uso do fio dental (preferencialmente sem álcool).
- Mastigar goma-de-mascar contendo Xilitol entre as refeições. Dessa maneira o nível de bactérias que causam cárie dentária irão reduzir, além de promover uma maior salivagem.
- Se o refluxo ou vômito for constante, deve enxaguar a boca logo após vomitar, com uma solução de bicarbonato de sódio ou enxaguante bucal com flúor. Dessa maneira os ácidos gástricos serão neutralizados, evitando a erosão dentária.

## PAULO JOSÉ Psicólogo Junguiano

CRP: 05/47632



www.psicologojunguiano.com.br

TEL.: (21) 9 8133-8671

E-MAIL: PAULOJOSERIO@GMAIL.COM

## RPG

FISIOTERAPIA E TERAPIA  
MANUAL

Correção de postura inadequada.  
Melhora o aspecto estético e preventivo da má postura.

Alívio de dores na coluna.

Correção de desvios posturais.

Atua na prevenção e tratamento de hérnia de disco.

Correção das patologias músculo esqueléticas.



Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 205  
Vila Isabel - Vila Center Shopping  
(21) 3594-0070 / 96433-1053

Atendimento domiciliar

www.facebook.com/fisioport

## CONCERTO DE MÁQUINAS DE LAVAR E GELADEIRA

10% DE DESCONTO AGUAMAKI  
COMPROVADO: MENOR PREÇO DO MERCADO!  
Visita Grátis  
Garantia de 1 ano

30 anos de bons serviços

Especialista em Brastemp, Consul e Eletrolux

Tel. 2298-3775 / 99156-9782 / 99141-1142  
Rua Souza Cruz, 109 - Andaraí.

## MARCENEIRO

MÓVEIS PLANEJADOS 100% MDF

- COZINHAS
- CLOSETS
- QUARTOS
- SALAS
- BANHEIROS
- LUSTRADOR DE MÓVEIS
- RESTAURAÇÃO DE MÓVEIS ANTIGOS



ORÇAMENTO GRÁTIS 10x SEM JUROS!!! PREÇOS IMBATÍVEIS

Samuel Marceneiro 3770-0346  
www.samuelmarceneiro.com.br 99237-1970 (Claro)  
samu.azevedo@hotmail.com 99760-4513 (Vivo)



# MARAVILHAS DA CIDADE DO PORTO

Antigas construções medievais e o famoso vinho que leva seu nome atraem turistas de todo mundo à mais calorosa cidade de Portugal.



Os moradores da cidade do Porto, situada no noroeste do território português, podem se orgulhar da belíssima arquitetura do município, do vinho e até mesmo do nome do país, oriundo da denominação romana do lugar, em latim, Portus Cale.

O antigo e o novo se misturam harmoniosamente nessa bela cidade, que conta atualmente com cerca de 1.200.000 habitantes em sua região metropolitana.

A arquitetura é um dos aspectos que mais atrai turistas ao Porto. Seu Centro Histórico, classificado como Patrimônio da Humanidade pela ONU, possui lindas construções medievais muito bem conservadas. Outros pontos de grande interesse turístico são: o Mercado do Bolhão, tradicional ponto comercial da cidade; a fundação de Serralves, um importante museu, e a foz do Rio Douro, que após passar pela cidade do Porto deságua no Oceano Atlântico.

A cidade do Porto possui dois tradicionais clubes de futebol, o Porto, um dos chamados três grandes

do país, e o Boavista, um dos dois times que ganharam o Campeonato Português além de Benfica, Sporting e Porto. O outro foi o Belenenses. Na cidade nasceu a maratonista Rosa Mota, muito conhecida no Brasil por ganhar várias vezes a Maratona de São Silvestre, nos anos 1980. Além disso, a atleta portuguesa conquistou a medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de 1988 e a de prata em 1984.

## DA GUERRA À COZINHA

No século XIV a população da cidade colaborou com o exército, que partiu para uma batalha contra os mouros, enviando toda carne que dispunha. Restaram somente as tripas para que o povo pudesse se alimentar. A partir de então o prato (Tripas à Moda do Porto) tornou-se referência na cidade e seus moradores passaram a ser chamados de tripeiros. Entretanto, como não poderia deixar de ser, o bacalhau também faz parte da vasta lista de delícias culinárias do Porto. O tradicional caldo verde também é um prato da cidade.

A bebida mais famosa da região é sem dúvida o vinho do Porto. Entretanto, ela não é produzida na cidade que dá seu nome, mas na região do Alto Douro.

Porém, a cidade do Porto é - e sempre foi - de suma importância na distribuição mundial do produto e acabou dando nome a ele. A cidade vizinha de Vila Nova de Gaia é responsável pelo armazenamento da bebida, em suas caves.

## TERAPIAS E MAGIAS

### TERAPIA HOLÍSTICA:

Florais de Bach e Minas | Auriculoterapia  
Reikiterapia | Cromoterapia  
Parapsicologia Clínica | Psicanálise

### BARALHO CIGANO:

Prosperidade, Saúde e Problemas Afetivos.

Cigano Bernardo

(21) 99799-5543

**APPRAS**  
ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE PARA REABILITAÇÃO

**FISIOTERAPIA  
FONOAUDIOLOGIA  
PSICOLOGIA  
TERAPIA OCUPACIONAL  
PSICOPEDAGOGIA  
ACUPUNTURA**

**50% DE DESCONTO**  
NOS ATENDIMENTOS MENSAIS

**QUALIDADE QUE VOCÊ PODE PAGAR!**

**(21) 3496-8334**

Rua Visconde de Santa Isabel, nº 276 A  
Vila Isabel (ao lado da AACCS)

**ANUNCIE AQUI**  
**PROMOÇÃO!**

**só R\$ 94,90**

p/ mês - contrato de 6 meses  
(COM DIREITO A 5 MIL PANFLETOS!!!)

**R\$ 94,90**

p/ mês - contrato de 5 meses

**R\$ 100,00**

p/ mês - contrato de 4 meses

**R\$ 110,00**

p/ mês - contrato de 3 meses

A metade deste tamanho  
por apenas **R\$ 54,90 !!!\***

\*a partir de

**Ligue 3681-5302 | 98738-5283**

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO



**Nunes Curativos**

Atendimento domiciliar

**AGENDE UMA AVALIAÇÃO  
GRATUITA !**

- CUIDADOR DE IDOSO E ADULTO
- CONSULTORIA CLÍNICA DE ENFERMAGEM
- REALIZAMOS CURATIVOS DIVERSOS
- AVALIAÇÃO E TRATAMENTO DE ÚLCERA POR PRESSÃO

Veja todos serviços no site

[www.nunescurativosad.com.br](http://www.nunescurativosad.com.br)

(21) 99506-7041 / 4102-9596  
contato@nunescurativosad.com.br



## RELIGIÃO E ESOTERISMO

## LOJA ENCANTO DOS ORIXÁS

UMBANDA - CANDOMBLÉ - ESOTERISMO

- \* CHARUTOS: .....a partir de R\$ 0,80
- \* CACHACINHA: .....R\$ 3,50
- \* SIDRA: .....R\$ 9,00

**FAÇA SEUS TRABALHOS DE SEGURANÇA!  
AXÉ EXÚ!!!**

DIREÇÃO: PAI BETO DE AIRÁ (EX SOUSA FRANCO)  
RUA FARIAS BRITO, 8 - C - GRAJAÚ - VERDUN  
2571-4566  
FUNCIONAMOS ATÉ ÀS 20H

## IMÓVEL / ESPAÇO

## VENDO APTO BARRA DA TIJUCA

BRT PARQUE DAS ROSAS

Ed. Rosa do Sol / 2 quartos / 1 suíte/ sala em L /  
13º andar / vista mar / 81m<sup>2</sup> / Documentos OK.

- Vai a pé para praia e ao BarraShopping!
- Preço: valor médio o globo - morar bem...

☎ 99711-3333

## ANUNCIE AQUI

só R\$ 29,99

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

## VESTUÁRIO

## VICTOR BORDADOS

BORDADOS COMPUTADORIZADOS

BORDADOS EM GERAL  
CRIAÇÃO DE LOGOTIPOS EM BORDADOS  
CONCERTOS DE ROUPAS

- Rua Barão de Mesquita, 663 Loja 4  
Tel: 2266-2143
- Rua Siqueira Campos 143  
(Shopping de Antiquários)  
Tel. 99019-1159
- Cel: 98669-2503



victorbordados@yahoo.com.br

## ESTÉTICA



STUDIO  
CARLA GOMES

Av. 28 de setembro, 389 / sl 213  
Vila Isabel

☎ 97630-4680 | ☎ 98782-2742

PROMOÇÃO!!! LIMPEZA DE PELE + PÉ + MÃO = R\$ 99,90

**FACIAL:** Depilação, Design de Sobrancelha,  
Peeling Químico e de Diamante, Clareamento,  
Massagem, Revitalização.  
**CORPORAL:** Depilação, Bambuterapia,  
Drenagem linfática, Dreno Detox, Massagem,  
Magic Pump e muito mais.  
**UNHAS:** Serviços de manicure em geral, Especialista em Fibra de Vidro.



## ANUNCIE AQUI

só R\$ 29,99

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

## ANUNCIE AQUI

Só R\$ 19,99 p/ mês - contrato de 4 meses  
R\$ 24,90 p/ mês - contrato de 3 meses

Tel. 3681.5302 | 98738-5283 | ACEITAMOS CARTÃO

## CONTABILIDADE

## DESPACHANTE EM GERAL



Legalização Microempresa.  
Enquadramos no Simples Nacional.  
**Honorários: R\$ 650,00.**  
Incluindo taxas (Junta Comercial e  
Receita Federal).

Iremos até você!

☎ (21) 3174-6223 / (21) 96533-0163 (Sergio)

## VENDO CASA ILHA DE PAQUETÁ

Venha conhecer! Excelente casa.

Super segura, 4 quartos, 2 banheiros, salão, sala-copa,  
terreno, toda lajeada, construída com tijolo deitado.  
área total de 296m<sup>2</sup>. cisterna de 5.000 litros.

Pertinho das barcas e da praia.

Documentação ok. Aceito financiamento. R\$ 580 mil.

☎ 99711-3333

Obs. Morador não paga passagem das barcas.

## SOM, IMAGEM E INFO

## GRAVE TUDO EM DVD OU PEN DRIVE

Filmes em Super 8, Filmes em 8mm,  
Fitas de Vídeo (todas), Slides.

**CaminhoDigital** FAZEMOS FILMAGEM EM GERAL!  
Produção em vídeo  
2537.0863 / 98829.4527  
www.caminhodigital.com.br / contato@caminhodigital.com.br

Profissionais da área de  
saúde, educação e qualidade de vida

**VOCÊ ESTÁ PROCURANDO  
UM LUGAR PARA ATENDER  
SEUS CLIENTES**

Temos o espaço que você precisa com o preço justo!  
Entre em contato conosco: (21) 2204-8091 / 96737-2809  
Boulevard 28 de Setembro, 44 - Sala 304 - Vila Isabel

☎ Limpeza e Higienização    Ⓔ Estacionamento Grátis    📶 Wifi Grátis

## INSCRIÇÕES ABERTAS PARA A MEIA DO PORTO

Prova em 12 de maio tem características e grau de dificuldade próprios dentro da distância

Rio de Janeiro/RJ - Estão abertas as inscrições para a terceira edição da Meia do Porto, dia 12 de maio, no Rio de Janeiro. Com um percurso seletivo, a prova é perfeita para quem busca se desafiar dentro dos 21K, com premiação também por faixa etária. Quem gosta de provas rápidas terá a opção dos 5K.

Monotonia é exatamente o que os corredores não vão encontrar nos 21.095 metros de prova. Um percurso que contempla as belezas da Zona Portuária, como a Praça Mauá e seus museus, o Binário do Porto, a beleza e a tradição de corridas do Aterro do Flamengo e os túneis Marcello Alencar e Rio 450.

“A Meia do Porto vai para sua terceira edição como uma prova já consolidada no calendário nacional de meias maratonas. Um percurso sempre inovador que consegue reunir numa meia maratona quase tudo o que o corredor gosta. Sol, sombra, subida, descida, túneis, asfalto, jardins... E como as outras provas da De Cas-

tilho Sports, a Meia do Porto é praticamente um tour por algumas belezas do Rio de Janeiro”, afirma Virgílio de Castilho, organizador da prova.

Erica Santana, moradora de Miguel Pereira e adepta das corridas de montanha, se surpreendeu com a variação do percurso. Em 2018, a atleta ficou em quarto lugar no geral.

“Foi uma prova muito gostosa de correr. O sufoco do Túnel Marcello Alencar e logo em seguida o Aterro do Flamengo... As ladeiras foram um diferencial já que normalmente as meias no asfalto são muito planas”, diz Érica.

Meia do Porto - 21K e 5K

12 de maio de 2019

Praça Mauá – Porto Maravilha

Concentração: 6h30 / Largada Geral: 7h

Informações e inscrições: www.meiadoporto.com.br



# INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL PARA COMBATER O CIBERCRIME

A nova tecnologia detecta malwares camuflados com base em padrões associados ao comportamento familiar dos códigos maliciosos e oferece uma economia considerável de recursos de máquina.

A G Data, fornecedora de soluções antivírus, distribuídas no Brasil pela FirstSecurity, anuncia o lançamento de uma nova tecnologia baseada no aprendizado de máquina que pretende mudar as regras do jogo na luta contra o cibercrime. O G Data DeepRay é o resultado de vários anos de pesquisa e desenvolvimento dos especialistas do G Data Labs, baseada no aprendizado automático e com a ajuda da Inteligência Artificial (IA) e que levará a detecção de ameaças a um nível superior, segundo a empresa.

O G Data DeepRay melhora a detecção de códigos maliciosos e descobre malwares escondidos nos sistemas e memória dos dispositivos. A ofuscação do malware é um dos elementos que garante o sucesso das ameaças e muitas aplicações que escondem os códigos maliciosos são oferecidos na Deep Web. São ferramentas que democratizam a “profissão” dos cyber criminosos e permitem que qualquer pessoa má intencionada, mesmo com pouco conhecimento técnico, desenvolva novos vírus de computador. De acordo com a G Data, a tecnologia DeepRay usa inteligência artificial para classificar o potencial malware baseado em mais de 150 fatores, oferecendo uma estimativa



de risco para cada arquivo analisado e tomando decisões automaticamente.

“O G Data DeepRay é capaz de superar as diversas camadas que camuflam o malware e chega ao seu núcleo,

permitindo, conseqüentemente, bloquear – em tempo real – as campanhas realizadas pelos cyber criminosos e melhorar significativamente a proteção global aos usuários. Com o lançamento, podemos afirmar que nossos clientes hoje já estão protegidos das ameaças de amanhã”, comenta Andreas Lüning, fundador e CEO da G Data Software.

G DATA DeepRay trabalha com uma rede neural composta de vários “perceptrons” para identificar e analisar processos suspeitos e trabalha com um algoritmo em contínuo processo de melhoria, graças ao aprendizado adaptativo e à própria experiência dos analistas da G Data Labs. “Por exemplo, arquivos executáveis são classificados usando uma variedade de indicadores, incluindo a relação entre o tamanho do arquivo e código executável, a versão do compilador e do número de funções do sistema importados. Se o DeepRay marcar um arquivo como suspeito, uma análise profunda é feita na memória do processo correspondente. Isso envolve a identificação de padrões associados a famílias de malware ou uma ampla gama de comportamentos maliciosos”, explica Andreas Lüning. “Graças ao DeepRay, as soluções de segurança G Data detectam arquivos maliciosos ocultos de forma eficaz, em uma velocidade que permite que possamos evitar danos – muitas vezes irreversíveis – causados por malware desconhecido, mesmo nos estágios iniciais da infecção”, acrescenta.

Mais informações sobre as soluções G Data no Brasil: [www.firstsecurity.com.br](http://www.firstsecurity.com.br)

## PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO DO CORREIO CARIOCA

Estes parceiros contribuem com a informação no seu bairro.

### > EDIFÍCIO OPEN (Prédio Comercial)

Rua 28 de Setembro, 44 - Vila Isabel.

### > CONDOMÍNIO VARANDAS DA VILA

Rua 28 de Setembro, 86 - Vila Isabel

### > JULIO'S COIFFEUR

Av. 28 de Setembro, 134 - Vila Isabel. Tel. 2568-4995.

### > SALÃO TOP VILA

Rua Sousa Franco, 386 A - Vila Isabel. Tel. 2577-4252.

### > CONDOMÍNIO VILA SPACE CENTER

Rua Sousa Franco, 425 - Vila Isabel. Tel. 3879-0728

### > PADARIA VILLAS GARDEN

Av. 28 de Setembro, 253/255 - Vila Isabel. 2234-7734

### > VILA SHOPPING - GALERIA 226

Av. 28 de Setembro, 226- Vila Isabel.

### > ÓTICA APOLO

Av. 28 de setembro, 258 lj D - Vila Isabel. Tel. 2576-0726.

### > OFFICE PHOTOCOPY TRADE

R. Teodoro da Silva, 507 A - Vila Isabel. Tel. 2576-3099.

### > VILA TRADE CENTER

Rua 28 de setembro, 389 - Vila Isabel.

### > VILA TRADE SQUARE

R. Barão de São Francisco, 373 - Vila Isabel. 3879-5600.

### > CENTRO EMPRESARIAL THE OFFICER.

Visconde de Santa Isabel, 20 - Vila Isabel. Tel. 3879-5570

### > CONDOMÍNIO VILA TRADE OFFICE

R. Barão de São Francisco, 322 - Vila Isabel. 2576-4624.

### > PADARIA ESTRELA DO TIJOLINHO

Rua Vega - Andaraí. 2258-7751.

### > GALERIA SAN REMO

Rua Barão de Mesquita, 891 - Andaraí. Tel. 2238-3986.

### > NUTRIDEAL TORTAS

Rua Uruguai, 151 - Andaraí. Tel. 2208-4908.

### > CRIE FABRIK

R. Barão de Mesquita, 663, lj 18 - Andaraí. Tel. 3507-7689.

### > ENCANTO DOS ORIXÁS

Rua Farias Brito, 8, loja C - Grajaú. Tel. 2571-4566.

### > GRAJAÚ TÊNIS CLUBE

Av. Engenheiro Richard, 83 - Grajaú. Tel. 2577-2365.

### > LOTERIA DO MATHEUS

Rua Barão de Mesquita, 948 - Grajaú. Tel. 2571-9852.

### > RENASCER LOTERIAS

Praça Edmundo Rêgo - Grajaú. Tel. 2571-3713.

### > ANTUNES LOTERIAS

Rua Uruguai, 329 - Tijuca. Tel. 2575-9453.

### > DISK KI-SOPA

Rua Desembargador Izidro, 49 B - Tijuca. Tel. 3684-1211.

### > LABORATÓRIO RICHEL

Rua Pinto de Figueiredo, 55 lj A - Tijuca. Tel. 3184-3000.

### > LIVRARIA ELDORADO

Rua Conde de Bonfim, 383, lj B - Tijuca. Tel. 2569-4747.

### > LOTERIA CHIANELLO

Rua General Roca, 894 - Tijuca. Tel. 2568-0384.

### > VILA CENTER SHOPPING

Rua Silva Pinto, 49.

### > MARINA'S ADVANCED - INSTITUTO DE BELEZA

Rua Conde de Bonfim, 746 lj A - Tijuca. Tel. 2278-3809.

### > HOSPITAL DOS ÓCULOS

R. Conde de Bonfim, 310, lojas C e D - Tijuca. 2234-0265

### > CENTRO COMERCIAL SAENS PEÑA

R. Conde de Bonfim, 310 - Tijuca 2568-5993

### > EDIFÍCIO SAENS PENA MEDICAL CENTER

Rua Conde de Bonfim, 255 - Tijuca. Tel. 2196-0255

### > GALERIA THOR

Rua Conde de Bonfim, 142 - lj 13 - Tijuca.

### > ESPAÇO DAS ARTES DE A a Z

Rua Araújo Pena, 88 - Tijuca. Tel. 3872-3735

### > DENTISTA MONIQUE

Rua Major Ávila, 455 / lj G - Tijuca. Tel. 3474-4757

### > ESTRELUZ

Rua Santo Afonso, 153 / lj A - Tijuca. 3359-5305

### > CRECHE E ESCOLA PEQUENO POLEGAR

Rua Carvalho Alvim, 653 - Tijuca. Tel. 3172-3003.

### > CONSULTÓRIO DENTÁRIO DR. RAFAEL

Rua Costa Pereira, 3 - Tijuca. 3904-4844.

### > ELETRICISTA JAIR

Tv. Soledad, 32 - Maracanã. 3149-8988 / 99553-2777.

### > AULAS PARTICULARES

R. Maxwell, 202 - Vila Isabel. Tel: 2572-7510 / 9133-0406

### > IMANTADO DIGITAL

Rua Conde de Bonfim 831, lj D - Tijuca. Tel. 3592-2900.

### > EMPÓRIO

Rua Almirante Córchrane, 146 - Tijuca.

### > GRAJAÚ COUNTRY CLUB

R. Prof. Valadares, 262 - Grajaú. Tel: 2576-1996.

### > SALÃO TIJUCANO

Rua General Roca, 586 loja B - Tijuca. Tel. 3648-1335.

## ANUNCIE AQUI

só R\$ 29,99

p/ mês - contrato de 4 meses

R\$ 34,90

p/ mês - contrato de 3 meses

Ligue agora: 3681.5302 | 98738-5283

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO



## GASTRONOMIA

# SORVETE

Com o verão mais quente das últimas décadas e as temperaturas batendo sucessivos recordes de calor, a gente perde a vontade de comer e só consegue pensar em líquidos e num bom sorvete.

Lá se vão mais de 3.000 anos desde que alguém, possivelmente na China, descobriu que a mistura de frutas e neve dava um ótimo resultado. Hieróglifos egípcios já retratavam vasos com neve próximos a recipientes contendo suco de frutas, e o imperador Nero era um grande “criador” de sabores, mandando buscar neve nos Apeninos para misturar com mel e vinho.

A invenção se espalhou – segundo alguns, graças a comerciantes árabes, enquanto outros acreditam que foi Marco Polo quem levou para a corte italiana do século XIII a técnica para o fabrico do sorvete. Mais tarde, a nobre florentina Catarina de Médici casou-se com Henrique II da França e levou para aquele país uma equipe de chefs italianos, que apresentaram aos nobres franceses as receitas desenvolvidas durante tantos anos.

Em 1686 o italiano Francesco Procopio abriu em Paris o café Procopio, primeiro estabelecimento a servir sorvetes para o grande público. O sorvete seguiu popular no século XVII, com receitas publicadas em livros, e assim chegou à América. A primeira sorveteria dos EUA foi inaugurada em Nova York em 1776.

No Brasil, registra-se a chegada de um navio americano em 1834. Abarrotado de gelo, ele tinha por objetivo apresentar o sorvete aos cariocas, primeiros a conhecer a iguaria. Uma curiosidade: como não havia meios de conservar o sorvete, a sorveteria anunciava a hora em que ele ficaria pronto, quando então tinha de ser inteiramente consumido.

No século XIX, com o advento das máquinas, tornou-se possível fabricar em escala industrial e aprimorar a produção, até chegar aos sabores e texturas que refrescam nossos dias de calor.

Nádia Lamas | <http://vieirasetrufas.blogspot.com>

## COLUNA DO TEATRO

### A GRANDE MUDANÇA!

*Por Helena Waldstroguel*

Em meio a tantas mudanças, hoje, fica a reflexão sobre esse estado de transformação que, às vezes, assusta, porque lidamos com o desconhecido. No entanto, é uma oportunidade de se tentar uma coisa que não conhecemos, e certamente estamos correndo risco, mas não será isso mesmo, digo, a possibilidade do erro que nos mantém vivos, conectados e atentos?

Por que não vemos, a hora de mudança, para criamos em nós uma consciência, um questionamento que nos mantém alertas e vivos? E é nesse momento que o teatro, o fazer teatral nos possibilita essa mudança interna, esse olhar atento para o outro, ao que estamos vivendo. E ainda com a possibilidade de ativar nossa sensibilidade, nossa reflexão, nossos sentidos, e a nossa expressão criativa, nossa escuta e nós, juntamente com o outro, para o outro, porque o que aprendemos muito no teatro é esse sentido de coletividade, sem perder a sua individualidade. Então, talvez seja a hora de mudarmos e experimentarmos o teatro, mesmo para aqueles que



nunca fizeram, nunca experimentaram, ou ainda aos que estão parados e querem recomeçar...

A Cia de Teatro Contemporâneo começa agora, depois de reformar o seu espaço, novas turmas de cursos livres e oficinas de teatro nas suas mais variadas formas. Tem teatro para iniciantes, não atores ou atores com alguma experiência. Tem teatro para adultos, para crianças e para adolescentes. Informe-se mais e não perca tempo! Site: [www.ciadeteatro-contemporaneo.com.br](http://www.ciadeteatro-contemporaneo.com.br) ou ligue para 21 2537-5204.

## GOVERNADOR PARTICIPA DE REUNIÃO COM SECRETÁRIOS DE TURISMO DO INTERIOR DO RIO

A convite do secretário de estado de Turismo, Otavio Leite, setenta e cinco municípios enviaram representantes para a primeira reunião com os gestores da atividade no estado do Rio de Janeiro. No encontro, que contou com a presença do governador Wilson Witzel, foram debatidas questões estratégicas para otimizar o turismo dessas regiões, com o objetivo de trazer mais turistas para o interior fluminense.

Segundo Witzel, a transformação da TurisRio em uma agência de promoção vai facilitar o apoio fornecido atualmente pela empresa de turismo estadual.

- Quando um município quiser divulgar algum evento de sua região vai poder contratar a TurisRio, que, como uma agência de promoção do turismo estadual, vai atuar rapidamente sem a necessidade de licitação e transferência de recursos pelas cidades solicitantes.

## Pilates na Terceira Idade

Alívio das Dores  
Fortalecimento Muscular  
Maior Equilíbrio  
Aumento da Flexibilidade  
Alívio do Stress  
Melhora da Auto-estima  
Maior percepção dos movimentos

Agende sua avaliação



Rua Silva Pinto, 49 - Sobreloja 205  
Vila Isabel - Vila Center Shopping  
(21) 3594-0070 / 96433-1053  
Atendimento domiciliar

[www.facebook.com/fisioport](http://www.facebook.com/fisioport)

## Centro Especializado em Prevenção, Diagnóstico e Reabilitação de CÂNCER

### Tratamento de Dor e Cuidados Paliativos

- Fisioterapia
- Fonoaudiologia
- Nutrição
- Oncologia Clínica
- Psicoterapia
- Psicologia
- Serviço Social
- Enfermagem
- Acupuntura
- Auriculoterapia

E S P A C O



2204-8091  
96737-2809  
Boulevard 28 de setembro,  
44/304, Ed. Open, Vila Isabel  
ESTACIONAMENTO GRATUITO

[www.espacosaudedevidualidade.com.br](http://www.espacosaudedevidualidade.com.br)

## ANUNCIE AQUI PROMOÇÃO!

**Só R\$ 94,90**  
p/ mês - contrato de 6 meses  
(COM DIREITO A 5 MIL PANFLETOS!!!)

**R\$ 94,90**  
p/ mês - contrato de 5 meses

**R\$ 100,00**  
p/ mês - contrato de 4 meses

**R\$ 110,00**  
p/ mês - contrato de 3 meses

A metade deste tamanho por apenas R\$ 54,90 !!!\*

\*a partir de

Ligue 3681-5302 | 98738-5283  
ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO





**TRINDADE**  
RELOJOARIA



**CONSERTAMOS SEU RELÓGIO  
COM GARANTIA!**

Todos os tipos e marcas

**Trocamos baterias,  
pulseiras e vidros**



**CONCERTO E CONFEÇÃO  
DE JOIAS!**

**Alianças - Anéis de Formatura  
Colares - Brincos**

**Blvd. 28 de Setembro, 258 - Loja 5 - Vila Isabel  
Tel.: 2578-6785**



**TODO DIA É DIA!**

**SALGADOS**  
A partir de  
**R\$ 3,50**  
15 unidades



**Cremes**

Pitaya



Cupuaçu



Açaí

**CHURROS**

Doce de Leite e Chocolate



**MORDIDELA**

Paixão à primeira mordida.

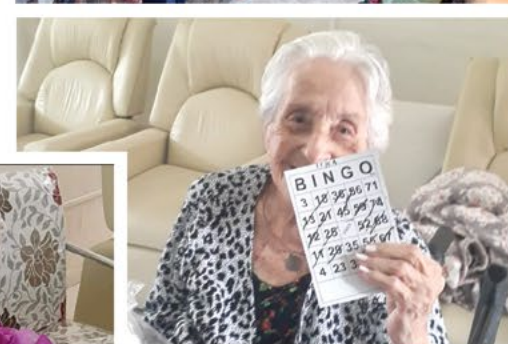
R, Visconde de Sta Isabel, Ed The Office, Loja B, Rio de Janeiro | 21 3879-5502



**Bella Vita**

**Residencial**

**CASA DE REPOUSO PARA IDOSOS NO ANDARAÍ**



**NOSSOS SERVIÇOS:**

- Acompanhamento geriátrico e neurológico semanal
- Equipe de Enfermagem 24h por dia
- Fonoaudiologia e Fisioterapia semanais • Acompanhamento Nutricional
- Avaliação Odontológica • 06 refeições diárias
- Serviço de lavanderia completo • Hotelaria
- Calendário de Atividades Diversificado
- Eventos Temáticos Mensais com Música ao Vivo

• AMBIENTE  
TOTALMENTE  
CLIMATIZADO

• ATENDIMENTO MÉDICO,  
NUTRICIONAL E COGNITIVO  
PERSONALIZADO PARA  
ATENDER AS DIFERENTES  
NECESSIDADES DE  
CADA RESIDENTE.

21 3178-3526 | 99931-8416 | 99158-4093 | contato@bellavitaresidencial.com.br  
Rua Amaral, 57 – Andaraí - Rio de Janeiro/RJ | www.bellavitaresidencial.com.br